

■ FICHE TECHNIQUE : Le Recodage de l'Amygdale (Vaincre la peur de l'échec)

Série : Laboratoire du Processus Créatif — Module « Neuro-Résilience »

- **Objectif** : Désactiver la réponse de panique face à l'échec en forçant le cerveau à basculer du mode émotionnel au mode rationnel.
- **Durée estimée** : 10 minutes.
- **Base Neuroscientifique** : La peur de l'échec active l'amygdale, le centre de la peur du cerveau, qui bloque le cortex préfrontal. Cet exercice utilise la réévaluation cognitive pour redonner le contrôle au cortex préfrontal.
- **Matériel requis** : Une feuille blanche A4 et de quoi écrire.

■ La Consigne Unique :

« Cartographiez votre peur pour la transformer en données scientifiques exploitables par votre cortex. »

■ Le Processus de Recodage (En 4 Étapes)

1. Le 'Brain Dump' Chimique (Sortir le cortisol)

Lorsque la peur bloque l'action, le cerveau est noyé sous le cortisol et l'adrénaline. Écrivez en haut de la feuille la chose que vous repoussez par peur d'échouer. En dessous, listez sans aucun filtre le 'pire scénario catastrophe'. L'écriture active le cortex visuel, diminuant l'activité de l'amygdale.

2. L'Analyse des Variables (Activer la Pensée Convergente)

Tracez deux colonnes sous votre scénario catastrophe. **Colonne A (Le Réparable)** : Quelles actions concrètes pouvez-vous faire pour réparer les dégâts ? **Colonne B (Le Durable)** : Quelles seront les conséquences réelles dans 6 mois ?

3. La Récompense Dopaminergique (Inverser le circuit du plaisir)

Au dos de la feuille, écrivez le 'Bénéfice Caché de la Tentative'. Formulez-le ainsi : « *Même si mon projet échoue, j'aurai appris à maîtriser [Compétence X]...* » Vous activez ainsi le circuit de la dopamine lié à l'apprentissage.

4. Le Passage à l'Acte 'Micro-Dose'

Définissez une action tellement petite qu'elle est impossible à rater (ex: écrire une seule phrase). Faites-la immédiatement dans les 2 minutes.

■ Le Débriefing du Laboratoire (Pourquoi ça marche ?)

- **En Développement de Soi :** Vous apprivoisez la plasticité cérébrale en créant de nouvelles connexions qui associent l'échec à un simple feedback.
- **En Gestion de Projet & Marketing :** C'est le secret du *Lean Startup*. On ne cherche pas à éviter l'erreur, on cherche à échouer rapidement et à moindre coût (*Fail Fast*) pour récolter des données précieuses.